



今年の中国の旧正月(春節)は、2月16日です。これにちなんで、スパイスを使って一段と美味しい中華料理を作り、異文化を満喫しましょう。

中華風ステーキ

<材料> (2人分)

ステーキ用牛肉 2切れ
 長ネギ 20g
 ショウガ 10g
 ニンニク 1片
 クローブ 2個
 シナモン 少々
 しょう油 50cc
 砂糖 適量
 唐辛子 好みで
 オリーブ油 適量



<作り方>

- ① 牛肉以外を混ぜ合わせ、下味用ソースを作る。砂糖の量は好みで加減する。
- ② ステーキ肉を上記ソースに15~20分漬け込む。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて、ステーキ肉を両面、強火で焼く。
- ④ 好みの焼き加減で肉を取り出し、アルミホイルに包んで、10分くらい休ませる。
- ⑤ お好みで、一人分のステーキをそのままお皿に入れても、上記写真のように薄切りにして盛ってもよい。
- ⑥ いろいろな野菜を付け合わせ、ヘルシーな一皿にして召し上がれ！

- * フライパンに入れ、ふたをしたまま休ませると、中まで十分に火が通ってしまうので、気をつけましょう。
- * 砂糖を多めに入れると、ステーキ肉を焼くときに焦げやすくなるので、注意しましょう。
- * 残った下味ソースは、肉や野菜を炒めるときに使うと、美味しさが引き立ちます。ソースは、牛肉の他に豚肉、鶏肉にも合います。

スパイスを使った料理

身近なスパイスを使って、様々な料理に挑戦してみましょう。レパートリーが広がれば、家庭でレストランの味が楽しめます。お試しください。

豆腐で作るチャーハン

<材料> (2人分)

木綿豆腐 1丁
 マッシュルーム 中4本
 ベーコン 4枚
 パセリ 1茎
 しょう油 大さじ2杯
 サラダ油 大さじ1杯
 カルダモン 少量
 塩・コショウ 適量
 香辛料 適量



<作り方>

- ① 木綿豆腐を布巾やキッチンペーパーで包み、重しをして水分を取り除く。
- ② マッシュルーム、ベーコン、パセリをみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を入れて、豆腐を細かくつぶしながら入れる。
- ④ 豆腐が米粒のように小さくなるまで、じっくり炒める。
- ⑤ マッシュルーム、ベーコン、パセリのみじん切りを加え、さらに炒める。
- ⑥ しょう油、カルダモンを加え、塩・コショウで味を整える。

- * 豆腐は、固めの木綿豆腐の方が、炒めやすいです。
- * パセリの代わりにパクチーやイタリアンパセリを使っても美味しい。
- * ニンジン、さやいんげんなどを入れて、野菜豊富な一皿に。
- * 好みで、しょう油の代わりにニョクマムを入れたり、レモン汁を加えたり、また香辛料を加えて辛くして大人の味にして、おつまみとしても喜ばれます。

